

## обеда 1-4 класс

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>41.6</b>	<b>26.6</b>	<b>118.4</b>	<b>879.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.64</b>	<b>2.85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>41.6</b>	<b>26.6</b>	<b>118.4</b>	<b>879.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>29.6</b>	<b>25.2</b>	<b>113</b>	<b>796.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.85</b>	<b>3.82</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>29.6</b>	<b>25.2</b>	<b>113</b>	<b>796.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>39.4</b>	<b>36.2</b>	<b>118.8</b>	<b>957.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.92</b>	<b>3.02</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>39.4</b>	<b>36.2</b>	<b>118.8</b>	<b>957.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-21гн	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>48.4</b>	<b>52.2</b>	<b>83.3</b>	<b>995.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.08</b>	<b>1.72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>48.4</b>	<b>52.2</b>	<b>83.3</b>	<b>995.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6
54-4з	Перец болгарский в нарезке	50	0.7	0.1	2.5	12.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-18г	Макаронные изделия безглютеновые отварные	150	3.5	5.1	34.3	197
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>34.4</b>	<b>30.1</b>	<b>93.5</b>	<b>782.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.88</b>	<b>2.72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>830</b>	<b>34.4</b>	<b>30.1</b>	<b>93.5</b>	<b>782.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>44.4</b>	<b>25.4</b>	<b>111</b>	<b>851.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.57</b>	<b>2.5</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>44.4</b>	<b>25.4</b>	<b>111</b>	<b>851.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-4з	Перец болгарский в нарезке	40	0.5	0	2	10.3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>43.9</b>	<b>23.8</b>	<b>121.7</b>	<b>875.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.54</b>	<b>2.77</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>43.9</b>	<b>23.8</b>	<b>121.7</b>	<b>875.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>51.7</b>	<b>29.4</b>	<b>98</b>	<b>863.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.57</b>	<b>1.9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>51.7</b>	<b>29.4</b>	<b>98</b>	<b>863.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	90	2.5	6.1	2.5	75
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-3м	Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>38.4</b>	<b>30.5</b>	<b>104.6</b>	<b>845.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.79</b>	<b>2.72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>38.4</b>	<b>30.5</b>	<b>104.6</b>	<b>845.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6

54-18г	Макаронны безглютенные отварные	150	3.5	5.1	34.3	197
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2соус	Соус белый основной	100	2.7	3.8	4.3	62.4
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>37.4</b>	<b>25.3</b>	<b>109.3</b>	<b>814.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.68</b>	<b>2.92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>37.4</b>	<b>25.3</b>	<b>109.3</b>	<b>814.7</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Обед	888	40.92	30.47	107.16	866.3

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	3.1
Витамин В1(мг)	0
Витамин В2(мг)	0.01
Витамин А(мкг рет.экв)	13.78
Кальций(мг)	12.63
Фосфор(мг)	2.66
Магний(мг)	2.9
Железо(мг)	0.11
Калий(мг)	45.97
Йод(мкг)	2.72
Селен(мкг)	0.05